

ムーブメントプレパレーション

2

～より効果的に実施するために～

NFAフィジカルフィットネスプロジェクト

巢山 祐介



ムーブメントプレパレーションの目的 安定性と可動性を出すことでパフォーマンス向上につなげる

👉 障害予防とパフォーマンス向上に關与することが報告されている。

ところが……

県トレセン活動を見ると**グラグラ**したり**可動域が出せない**選手が多い

そこで

効果的にするための**5つ**のポイント

紹介していきます

2. 後ろの膝をしっかり伸ばす(お尻に力を入れる)

① フォワードランジローテーション

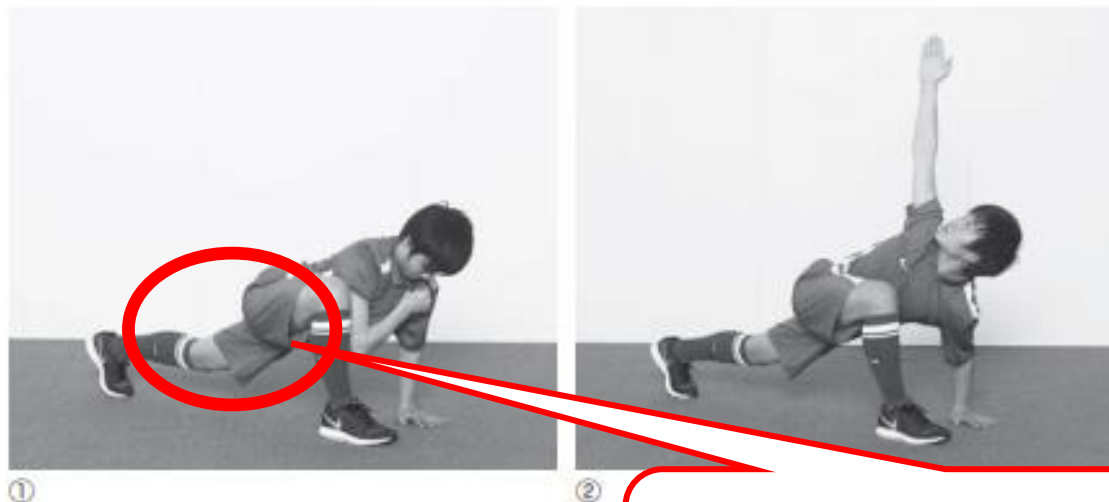
左右各3~6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、大胸筋の柔軟性
大胸筋、胸郭の可動性

コーチングポイント

- 体を一直線にする(背中が丸まらないように)
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- 体軸を中心に上半身を回旋させる、指先をみる



よくあるエラー

膝が伸びていない



お尻の力を入れることで
膝が伸びるようにする